



LE BACLOFÈNE M'A SAUVÉE DE L'ALCOOL

Tout a commencé par des soirées très arrosées avec ses copains étudiants. A 44 ans, Inès est alcoolique. Un soir, elle tente pourtant ce myorelaxant qui fait des miracles. Un an après, le récit de sa renaissance.

Propos recueillis par Véronique Houguet. Illustrations Stéphane Manel.

C

Cette soirée du 9 octobre 2013 est gravée à jamais dans ma vie. Une bouteille de vin blanc reste dans mon champ de vision sans que jamais je n'éprouve l'envie de la déboucher. Jusque-là, j'ai encore un rituel de fin de journée qui consiste à boire un ou deux verres. Voilà pourquoi je l'ai laissée en vue. Je me pense incapable de faire « alcool zéro ». Et c'est interloquée que je dîne à l'eau : « Ce n'est quand même pas possible de regarder cette bouteille comme un pot de fleur. » Eh bien, si ! D'ailleurs, devant la télé, je me fais « juste » une tasse de Ricoré et je réalise – j'en suis encore pleine de frissons, doublée d'une euphorie – que je suis totalement indifférente à l'alcool.

Oui, c'est révolutionnaire ! Mais, attention, ce n'est pas la pilule miracle : hop, on la prend et, d'un coup, on est indifférent à l'alcool. Non. Il faut être partie prenante de son traitement, actrice de sa guérison, la vouloir puissamment, car on doit trouver la juste dose, celle qui nous correspond intimement.

Je me réveille alors d'un long, très profond coma, qui a duré de mes 16 ans à mes 44 ans. Pendant toutes ces années, je suis possédée par l'alcool. Insidieusement, il tisse sa toile en moi. J'ai tenté de garder le contrôle, convaincue que jamais je ne serais dépendante, mais l'alcool gagne irrémédiablement. D'abord on plonge, puis on sombre. Fin mars 2013, je suis sur le point de tout perdre, mon travail de graphiste et la galerie d'art que j'ai créée, ma maison, la garde de mon fils, moi-même... car je touche le fond, je pratique une forme de suicide. Mon alcoolisme n'a plus rien d'épicurien ni de festif. Je m'enivre toute la journée, alors que je mettais un point d'honneur à ne pas boire le jour. Le soir, il m'arrive d'ouvrir trois bouteilles de vin. L'alcool n'est plus qu'une souffrance.

C'est alors que, pour la première fois, je prends du baclofène. Ce vieux médica-

ment générique à 3 € est à l'origine autorisé comme décontractant musculaire. Il coupe aussi l'envie de boire. Il me sauve de vingt-huit ans de féroce dépendance. Tout commence quand je suis ado. C'est le milieu des années 80, on écoute The Cure et Téléphone, et on se la joue ados rebelles en buvant des bières entre les cours. C'est l'effet de bande, le sentiment d'appartenir à une tribu. On remet ça le soir, avec de la vodka ou du whisky.

C'est vers 23 ans que je bascule de l'alcool festif, avec les copains, à l'alcoolisme pur et dur. Pour combler ma solitude, paradoxalement. Ma mère est décédée deux ans plus tôt et je traîne une dépression avec des angoisses vis-à-vis de mon futur. Mes copains travaillent, moi non. Dans mon métier, les entreprises débauchent. L'ivresse devient mon anxiolytique. Chaque jour à 18 heures, j'éprouve un besoin irrésistible de déboucher ma première bouteille. Selon les psys, cela correspond aux angoisses archaïques du nourrisson. A 20 heures, je bois la deuxième. Lorsque, à 24 ans, je constate qu'il m'en faut une autre le midi, j'ai un sursaut : je déménage pour changer de vie. Hélas, malgré un premier succès professionnel, je me sens toujours aussi seule et je continue à boire, pour faire la fête avec moi-même, le soir, et étouffer mes angoisses. Je mets de la musique, je danse, j'écris ou... je pleure. Les années avançant, j'ai le sentiment d'un enfermement complet, car il m'arrive de débarquer le matin à mon travail en ayant l'impression que le décor tangué. De plus en plus souvent, je suis incapable de travailler l'après-midi après un déjeuner trop arrosé. Il m'arrive même de me mettre en danger. Un matin, je pars travailler en voiture avec 2 g d'alcool par litre de sang tant j'ai bu la veille. Je roule à gauche. Néanmoins, j'ai aussi des périodes de répit, par exemple lorsque je m'envole vers le Sud-Est asiatique et que je découvre, émerveillée, le charme et la ►





finesse de ces civilisations. Durant ma grossesse aussi, car il est exclu que je mette au monde un bébé alcoolisé, avec les déficiences mentales qui vont avec. **Par ailleurs, je m'impose des journées « off », où je ne bois pas une goutte.** En 2008, j'essaie de me soigner, mais je ne tombe pas sur le bon alcoolologue : celui-là ne jure que par les cures de sevrage exigeant l'abstinence totale. Pour l'épicurienne que je suis, l'idée de ne plus jamais savourer un bon juliéna avec mon entrecôte, c'est l'horreur ! Boire modérément, oui, l'abstinence à vie, non. Je prends, en vain, les médicaments classiques contre l'alcoolisme. Rien ne marche. J'ai beau réclamer du baclofène, il me rétorque : « cure de sevrage ».

Je connais ce médicament, car j'ai lu « Le dernier verre » du docteur Olivier Ameisen⁽¹⁾. C'est ce cardiologue, alcoolique, qui a découvert, en 2004, que le baclofène rend indifférent à l'alcool. Comment ? Parce qu'il l'a testé sur lui et a guéri. Aussitôt, il a publié une étude scientifique mais, comme d'habitude, les autorités de santé mettront dix ans avant de réagir... Par chance, l'information circule et, vu que c'est efficace chez 70 % des alcooliques, des médecins commencent à le prescrire en

en détournant la prescription officielle, contre les spasmes musculaires.

Pour moi, tout se joue un dimanche où je bois sans discontinuer, pour m'échapper du monde réel. A 23 heures, tandis que mon mari regarde la télé et que mon fils dort, je ressens un vide existentiel si douloureux que j'appelle le Samu au secours. J'arrive à l'hôpital avec 3 g/l, la dose du coma éthylique... C'est ainsi que, fin mars 2013, je commence le traitement au baclofène. Très vite, mes angoisses disparaissent. Je me sens sereine, calme et posée comme jamais. Un mois plus tard, ma consommation est freinée de façon spectaculaire : jamais plus je ne connais de pics astronomiques d'alcoolisation, et je passe de trois bouteilles le soir à deux. Peu à peu, mon envie de boire s'estompe. En juillet, après quatre mois de traitement, je ne consomme plus que trois verres par jour, sans manque. En fait, le médicament régulerait, dans le cerveau, la sécrétion de dopamine, principal neuromédiateur qui orchestre notre système dit de récompense, en cause dans les addictions. Finalement, le baclofène rééquilibrerait ce système, d'où la disparition de la dépendance à l'alcool. On augmente doucement les doses, au fil des semaines, jusqu'à devenir indifférent. Il faut écouter son corps et s'adapter.

Là, l'expérience d'ex-malades, via l'association Baclofène⁽²⁾, est cruciale, même

si je n'ai subi que peu d'effets secondaires, très transitoires : insomnies, goût métallique en bouche, sons qui s'amplifient douloureusement, aggravation de mon asthme. Rien, en comparaison des effets secondaires de l'alcool, qui peuvent tuer : cent trente personnes en meurent chaque jour. J'ai la chance d'avoir une très bonne santé.

Ma vie, aujourd'hui ? Le rêve ! (Eclat de rires.) L'alcool ne m'intéresse plus du tout, je me sens libre. Je me réveille avec de l'énergie et des envies à revendre. Je suis pleinement moi. D'ailleurs, je devrais peut-être changer de mari ! (Rires.) Il est viticulteur, ce qui revient à avoir épousé son dealer... Désormais, j'ai parfois l'impression que ce n'est pas moi qui me suis mariée. Surtout quand je l'entends m'avouer que, parfois, il préférerait l'Inès qui picolait, qui avait toujours un verre à la main quand il rentrait à la maison après avoir bu avec ses copains.

Il me faut aussi réinventer mes relations sociales, car je suis entourée de buveurs. Je ne ressens aucun danger, mais aujourd'hui je trouve débile de s'alcooliser, et cela me renvoie l'image de l'ancienne Inès. Je préfère randonner ou skier avec mon fils. Je suis toujours sous baclofène, car après quatre à six mois à la juste dose, on la réduit progressivement. Certains finissent par s'en passer, d'autres gardent un petit dosage. Je verrai... En fait, je suis « juste » bien avec moi-même. Mon rêve était de parvenir à ne boire qu'un verre, en épicurienne, avec un bon petit plat. Ce que permet le baclofène, sans risquer la rechute. Depuis une semaine, j'ai dépassé mon rêve, je ne bois que de l'eau. ■

1. Ed. Denoël. 2. www.baclofene.org.

Envoyez-nous un résumé de votre histoire. Si elle est publiée, elle sera rémunérée. Contact : bdelaunoy@gmc.tm.fr ou Béatrix de l'Aulnoit, Marie Claire, 10, bd des Frères-Voisin, 92792 Issy-les-Moulineaux cedex 9.

Réagissez
à cet article
sur Twitter
@marieclaire_fr